OH!

Los Tiempos
80 AÑOS 1943 - 2023
EN OTRA DIMENSIÓN

Cochabamba, Bolivia
20 de agosto de 2023
Nº 1261

Cultura
Conozca la carrera artística de Pachi Sejas. **Págs. 2-4**

Personaje
Ramiro Galindo, visionario cochabambino. **Págs 8-9**

Multimedia

Mira la galería de fotos en nuestra web:
www.lostiempos.com/oh

Empresarias
El legado de la familia Paccieri en Home Center Fácil. **Págs. 10-11**

EN PORTADA, Susana, Mariana y Paula.

COMBATIR EL ESTRÉS

A FONDO. Las terapias alternativas forman parte de las terapias que se impulsan para reducir riesgos causados por esta enfermedad. **Págs. 6-7**

CON OJOS DE MEDUSA

“Me siento solo”

MÓNICA BARRIGA VALVERDE
La autora es comunicadora, diplomada en educación superior y coach grow plus

Hoy en día se escucha muy a menudo aquella frase de “me siento solo” y la verdad es, que cuando ahondamos un poco más en el tema, la soledad tiene muchos matices y puede ser una experiencia positiva, pero también puede ser negativa, eso depende mucho si es una soledad deseada o impuesta y dependerá también de cómo se maneje. Se puede estar rodeado de gente y sentir soledad, de la misma manera, se puede estar solo y no sentirse solo.

Estar solo significa sin compañía. Es una soledad física, por voluntad propia, que puede servir como un tiempo propicio para la introspección, la concentración, la creatividad y la relajación. Estar a solas sin estar solos se puede convertir en algo que se puede disfrutar porque se trata de una soledad deseada.

Por el contrario “me siento solo” es una percepción personal, una experiencia subjetiva que causa dolor por la falta o insatisfacción en las relaciones interpersonales. Hace referencia a estar aislado, desconectado del resto y con la sensación de que no hay nadie que te comprenda.

En este punto es importante aclarar que sentirse solo o sola temporalmente es normal. A lo largo de nuestra vida, diferentes acontecimientos y situaciones pueden hacer que esto ocurra, el problema viene cuando ese sentimiento se prolonga por mucho en el tiempo y de alguna forma sientes que te has “desconectado” de tu presente, del aquí y del ahora. Si reconoces que es así, entonces es hora de buscar y encontrar ayuda, para poder recuperar tus ilusiones y objetivos de vida.

Una persona que piensa “me siento sola” a la larga puede ver afectada tanto su salud física como la psicológica. Las consecuencias para la salud física según varios investigadores pueden derivar en trastornos de alimentación, adicciones, ataques de ansiedad, estrés, compras compulsivas, etc.

Y entonces qué hacemos para no sentirnos solos, la respuesta parecería que lleva implícito que es posible controlar nuestros sentimientos y emociones, y la razón, precisamente, de atravesar esta experiencia interior dolorosa es que nuestras emociones y sentimientos hoy más que nunca no están pudiendo ser gestionadas y resultan un obstáculo para nuestra salud mental.

A partir de aquí es importante permitirnos experimentar un primer paso que es el de sentir nuestras emociones, incluso las más desagradables y tomar conciencia. Es probable que nos sintamos insatisfechos, confundidos y hasta molestos. Sin embargo, intentar llenar ese espacio con estímulos exteriores solo profundizará aún más el agujero interior, condenándonos a una soledad no elegida.

Conocerse a sí mismo, ese puede ser el antídoto, alimentar nuestro mundo interior. Solo cuando dejemos de escapar de nosotros mismos, podremos asegurarnos de que nunca más estaremos solos.

DESTINOS

COPACABANA, UN SITIO ANCESTRAL

La ciudad que está a orillas del Lago Titicaca muestra dos facetas distintas. **Págs. 12-13**

Cultura
La impresionante carrera artística de Patricia Sejas. **Pág. 2-4**

Personaje
Ramiro Galindo relata su historia de determinación y compromiso. **Pág. 8-9**

Paparazzi
La aventura de BMW Motorrad Bolivia en su viaje a Salta. **Pág. 15**

Paparazzi
Textilón se expande y abre una nueva sucursal en Cochabamba. **Pág. 16**

STAFF

OH!

Directora Los Tiempos:
Luz Marina Canelas Arze

Jefe de Redacción:
Luis Fernando Avendaño

Editora de OH!
Geraldine Corrales Arandia

Periodistas:
Cindy Soliz
Rafael Sagárnaga (La Paz)

Fotógrafos:
Carlos López, Daniel James, José Rocha y Hernán Andia

Diseño y fotocromía:
Rafael Sejas A. y Alison Salazar B.

mail: oh@lostiempos-bolivia.com

Gerente Corporativa:
Gabriela Canelas Arze

Gerente Comercial Nacional:
Yola Polo

Impresión:
Editorial Canelas S.A.

SEDE COCHABAMBA
PLAZA QUINTANILLA • CASILLA 525
Cel: 591 76921995
Los Tiempos e-mail:
webmaster@lostiempos-bolivia.com

OFICINA REGIONAL SANTA CRUZ
AV. SAN MARTÍN ENTRE 3 Y 4 ANILLO
CALLE H.-EDIF. YOU-OF. 119
Cel.: 591 60706779 • 591 67792777

OFICINA REGIONAL LA PAZ
EDIFICIO CÁMARA DE COMERCIO
PISO 13, OFICINA 1303
AV. MARISCAL SANTA CRUZ
Telf.: 591 2 2357142 • 591 61793777
Fax: 591 2 2357142
Bolivia

SÍGUENOS EN:

Multimedia

Mira la galería de fotos en nuestra web:
www.lostiempos.com/oh

CONSEJOS

DETOX PARA EMPEZAR EL VERANO

¿Cómo desintoxicar tu cuerpo en siete días y mejorar tu piel y tu salud?

Años de mala alimentación y malos hábitos pasan factura al cuerpo. En este resumen aprenderás cómo hacer algo al respecto:

1. Desintoxicación del hígado
Consumir muchas:
- Hojas verdes
- Remolachas frescas
- Verduras crucíferas
- Beber mucha agua para eliminar toxinas.
- Limitar el consumo de alcohol
- Evitar los alimentos procesados y ricos en aditivos y conservantes

2. Desintoxicación renal
Comer mucha:
- Sandía
- Pepino
- Perejil
- Reducir la ingesta de sodio
- Evitar el consumo excesivo de proteínas
- Pruebe infusiones de hierbas o suplementos como la hoja de ortiga para favorecer la función renal

3. Desintoxicación del colon
Sigue una dieta rica en fibra:
- Frutas
- Verduras y hortalizas
- Cereales integrales
- Manténgase hidratado para mantener un tránsito intestinal regular
- Evite los alimentos procesados, los azúcares refinados y las grasas poco saludables

4. Desintoxicación pulmonar
Evitar:
- Humo de cigarrillo
- Vapores químicos
Consumir:
- Bayas
- Té verde
- Verduras crucíferas

5. Desintoxicación de la piel
Dieta equilibrada rica en:
- Vitaminas
- Minerales
- Antioxidantes
Mantener la piel limpia e hidratada para eliminar toxinas y prevenir la obstrucción de los poros.

Evite la exposición excesiva al sol y utilice crema solar para proteger su piel.
Si desarrolla problemas de salud en alguno de estos órganos, consulte inmediatamente a un médico.

básicOHs de la semana

FLORECE CURSO INTERNACIONAL

Monica Duch, experta florista argentina, programa desde el 23 de agosto un curso internacional online de diseño floral para principiantes.
Dura cuatro meses y ademas de técnicas, enseñará todo lo referente a emprender el negocio de las flores, detalles y creatividad en este hermoso rubro.
Mas datos en:
@monicaduch_centrodeartefloral

ROSA MORA BOLSOS MÁGICOS

Agosto llega con los primeros destellos de calor, y las tendencias de accesorios coloridos. Busca los tuyos y deléitate con las variedades de modelos en su página de IG: @rosaamorabolsa

LA CIFRA DE DOMINGOH!

1MILLÓN

de feligreses recibió esta semana Quillacollo con motivo de la festividad de la virgen de Urkupiña, según datos del municipio.
Aunque la mayoría de visitantes fue del interior del departamento y de Bolivia, también llegaron turistas de los países vecinos, sobre todo argentinos y brasileños.

FALDAS CHIC EN VERANO

Plisadas, modelos en tubo, amplias, de jean o simplemente floreadas. Las faldas estarán "in" esta primavera-verano para hacerle frente al calor y comenzarán a copar las vitrinas de las tiendas.

COPAS DIVINAS PRACTI_HOGAR

Si te gusta lucirte a la hora de poner la mesa, visita las páginas de practi_hogar_bolivia_, un sitio donde gozarás con las propuestas de detalles para el hogar, como estas hermosas copas de colores.

TE QUIERO VERDE JARDINES_BO

Biogreen es la nueva línea de productos de jardines_bo, en Bolivia, inspirada en la unión necesaria entre el ser humano con la naturaleza. Busca sus diseños y ofertas en sus redes sociales, te encantará la extensa creatividad para lucir espacios de tu hogar, oficina o fachadas, con detalles increíbles en jardinería vertical.

PACHI SEJAS:
CUERPO INTENSO, INTENSA MENTE

Texto: Carmen Beatriz Ruiz Parada
Fotos: Cortesía

EN ESCENARIO. Patricia Sejas Aramburo durante una presentación.

Patricia Sejas Aramburo (Pachi) alza su metro y 53 centímetros en una estructura de pura energía que parece ser inagotable. Pachi en cuerpo y alma también es una estructura de pura fibra. Ese uno de los resultados de casi cuarenta años de una carrera que incluye diversos papeles, relaciones y estaciones, y un sinnúmero de personajes. Un camino que ella ejemplifica y explica con un diagrama que denomina "la danza de mi vida". El diagrama, dice Pachi, desplegando una enorme hoja de papel sábana en la que se dibujan círculos, flechas y cenefas, es circular como la vida, como el universo, como la naturaleza, pero no se cierra en sí mismo, sino que se abre en espirales y arabescos que van en diversas direcciones, como la danza misma.

Patricia nació el 25 de noviembre de 1957. Fue una niña inquieta ¡qué sorpresa!, siempre dispuesta a participar en actividades escolares, principalmente en las que suponían movimiento y representación de personajes. De esa época resaltan las competencias de natación, las excursiones y el teatro en el colegio.

CAMINO DE DESCUBRIMIENTO Y TEJIDOS

Su interés por la danza comenzó el año 1975, en Cochabamba, con su ingreso en el Ballet Folklórico dirigido por el maestro Mario Leyes Méndez. En paralelo estudiaba danza clásica. "Yo estaba atrapada por lo corporal". Una cosa llevaba a la otra y en poco tiempo más ingresó en el Estudio Melo Tomsich, pionera en el desarrollo de la danza contemporánea en Cochabamba y Bolivia. "Ella armó su Estudio y junto con un grupo de interesadas fuimos a descubrirlo". Descubrimiento es una palabra clave en el lenguaje verbal y corporal de Pachi, ya que gracias a su curiosidad y disponibilidad para lo nuevo ha ido siempre al encuentro de revelaciones que le permiten, sin conflicto aparente, transitar simultáneamente con diferentes sombreros: alumna y maestra, bailarina y coreógrafa, gestora cultural y actriz, siempre sumando, porque al mismo tiempo que emprende nuevos caminos no abandona los anteriores. De ahí que el diagrama circular está en perpetuo movimiento... como ella.

Los descubrimientos con Melo Tomsich abarcan la investigación, la exploración de las propias posibilidades y de sus límites del cuerpo y las sensaciones a través del movimiento y sus secuencias. Un aprendizaje que "...primero experimentabas contigo misma y luego proyectabas hacia el colectivo". Los 25 años de trabajo en el Estudio le permitieron desarrollar el triple papel de coreógrafa, bailarina y maestra, que ha seguido desarrollando a lo largo de los años con experiencias individuales y colectivas que, como un trabajo de telar, se despliegan y anudan.

En ese telar se han ido tejiendo los hilos de experiencias desatacadas como La Thunkuna, Atempo Danza, LanzArte, Danzur, Danza Viva y otras, cada una con sus propios colores y matices, pero anudadas en el eje común de las búsquedas a través del movimiento. El camino, o quizá sería mejor hablar de los caminos de Pachi están entrecruzados porque tanto inicia una nueva experiencia como mantiene anclas con las anteriores. De hecho, varios de los procesos iniciados en grupo o individualmente aún existen y todavía Pachi se mantiene vinculada a ellos.

Las múltiples vivencias se expresan en una urdimbre que despliega hilos diversos, aunque intrínsecamente relacionados, a veces de forma sorprendente, en un sinnúmero de talleres como el trabajo social con la danza que motiva tanto a niños, niñas como a jóvenes y personas adultas para reflexionar sobre sus vidas, sus lugares en el mundo y sus relaciones personales; el trabajo en cárceles o con poblaciones con habilidades diferentes; representaciones teatrales en municipios rurales; docencia en universidades; reflexión y denuncia sobre la violencia intrafamiliar; vivencias con mujeres y hombres adultos mayores y un largo etcétera. "Cuando exploro siento que las personas son infinitas".

PASIONES Y ENTREGAS

Pachi se autodefine como "bastante activa, quizá más bien muy agitada, atenta al entorno, abierta de mente ante las novedades y con paciencia y capacidad de escucha... en la vida hay que mover y remover, porque si no te anquilosas".

El principal ingrediente para reciclar la energía es la pasión, dice Pachi "Todo lo que hago me apasiona", y quizá por eso sus procesos son tan largos, prácticamente ininterrumpidos y enlazados unos con otros, así como sus amistades y la solidaridad permanente fraguada con su hermana y con su hija "... ella es mi compañera, porque desde que nació tuvo que ser parte de todos mis afanes") y con las y los cómplices de tantos emprendimientos.

Con tanta vida vivida la vida no sólo trae éxitos, sino también frustraciones. "Cuando lanzo una obra quiero llegar a la gente y si eso no ocurre me pregunto qué es lo que falló o qué faltó. El fracaso me tiene que enseñar, me tiene que servir.

Esta reflexión está plasmada en la obra "60 y un poquito más", para cuya elaboración Pachi confiesa: "me investigué a mí misma, porque cada persona tiene historias, recuerdos, lazos, sensaciones que son materia de creación". Lo que sientes, creas y por supuesto la forma en que bailas es diferente con la edad, con lo que cargas". Diferencias e intensidades aparte, lo que es cierto es que Patricia Sejas, a sus "60 y un poquito más" aún tiene mucho por vivir, aprender y enseñar. Probablemente esa sea la llave su pasión y su energía.

EXPERIENCIAS VITALES

La mayoría de los emprendimientos de Pachi Sejas se dan en colaboración "entre personas, entre artes, entre lenguajes", acota ella, para quien el enjambre de iniciativas data de La Thunkuna, que mostró desde temprano que la complementariedad y los aportes desde diversas especialidades enriquecen las experiencias. Varios de los emprendimientos en los que participa datan de más de dos décadas y actualmente continúan. Por eso, la bailarina, coreógrafa y gestora se ríe y acepta cuando le digo que su "danza de la vida" es en realidad "una telaraña de la vida", una urdimbre que ella continúa tejiendo, alegre y laboriosamente.

La Thunkuna (coscoja o rayuela), 1997 – 2008, fue una experiencia innovadora y desafiante, de largo aliento y con raíces firmes. Su sentido principal fue la educación desde el arte, juego, placer, aprendizaje y descubrimiento, procesos que según Pachi se hacían "buscando en varias vidas: en movimiento, en verso, en imágenes, tejidos y ritmos", buscando el desarrollo de la creatividad que todos los seres humanos tenemos en alguna parte de nuestros cuerpos y mentes.

La Thunkuna fue una creación colectiva en la que participaron Elizabeth Schwimmer (*), José Luis Castro, E. Quezada, R. Rivas, A Gómez, Patricia Sejas y Michelle Déchelette (*), Teresa Alem se sumó y también se unieron varios compañeros, como el Negrito, Pepe Lucho, Marco, Rosi y otros.

El trabajo, que aún continúa, se hace a través de talleres en los que se experimenta con las sensaciones, las relaciones personales, recuerdos, vivencias y proyecciones para expresarlas a través de la pintura, danzas, teatro, juego de roles, telares, imágenes, música y teatro.

En una larguísima secuencia de encuentros han pasado por esos talleres cientos de docentes, estudiantes de diversos ciclos, desde los de primaria hasta los de bachillerato y universidad; gente de comunidades urbanas y rurales y población penitenciaria. A cada momento se presentaban desafíos culturales, desde la renuencia a quitarse los zapatos, cerrar los ojos y el miedo a perder el control de la situación hasta las dudas acerca de qué hace reír y llorar a la gente. Sin embargo, los resultados casi siempre son los mismos: fortalecimiento de la auto confianza, aumento de la expresividad y mejora del relacionamiento social... en fin, descubrimientos. El Libro No Libro de la Thunkuna reúne las vivencias, experiencia de 12 años de *thunkunear*.

Atenpo Danza (2004 – 2015). Fue una experiencia muy vital, que se basó en vivir y mostrar la danza como una actividad del día a día, del aquí y ahora, como parte de las vivencias cotidianas de la gente. Tuvo una dimensión formativa y una de espectáculo. La crearon Ana Cecilia Moreno y Jhonny Pérez quienes, junto con Erika Villarroel estaban trabajando temas de medioambiente, principalmente del agua. Invitaron a Pachi ver y comentar la puesta en escena de Lagumayo que trata, precisamente, del acceso de la gente a este recurso natural. Era los años de inicio de la década del dos mil, y Pachi sugirió incluir los acontecimientos de la Guerra del Agua (Cochabamba, abril del 2000).

A continuación, Pachi fue Codirectora, coreógrafa, profesora e intérprete en la Compañía. Después de esta puesta en escena abordaron la problemática minera, produciendo Vientre Mineral, para lo cual viajaron previamente a varias minas en un recorrido de investigación. Luego vino Cuerpos Invadidos que "trata la cosificación de los cuerpos de las mujeres".

Ambos procesos dieron pie a un método de trabajo que se repitió en diversas oportunidades. En distintos momentos invitaron a músicos/as, actrices, actores, bailarines y practicantes de otras artes a participar en los procesos de creación y representación, lo cual enriqueció y amplió mucho la producción.

Pachi destaca, por un lado, el método de investigación y, por el otro, la experiencia de las representaciones en diversos municipios rurales, logrando no sólo que las y los pobladores se reconozcan en las obras y sean un público con altos niveles de empatía. "El agua es un tema muy sensible en el departamento y lo tratamos con baile y con teatro" en obras que se representaron tanto en barrios de la ciudad como en municipios y comunidades rurales. En éstos una parte fundamental fue compartir y observar las reacciones de públicos diversos, y comprobar que la gente se reconocía en las historias y personajes que aparecían en escena. "Ellos se reconocían porque estábamos representando algo que vivían... y les parecía gracioso identificarse como personajes". Las historias representadas no sólo incluían situaciones y personajes locales, extraídos de la investigación previa, sino objetos de su vida cotidiana, como los aguayos, las palas, las zanjas y situaciones de su organización comunitaria, como los turnos para el agua, para la limpieza de canales y otros servicios.

LanzArte (desde 2016). La danza es un lenguaje y de esto se trata LanzArte. La experiencia comenzó con un taller en Rurrenabaque (Beni) y con el apoyo de la Organización Solidaridad Suiza, que se prolongó varios años e incluso continúa actualmente con otros procesos en distintos lugares. También tiene el eje formación – acción – representación, pero en este caso su población son jóvenes de ambos sexos con el objetivo de: *"Contribuir a la construcción de una sociedad boliviana más democrática, inclusiva y equitativa que tome en cuenta e incorpore el aporte y la participación de los jóvenes, especialmente en el nivel local"* desde el arte, con espacios en diferentes departamentos de Bolivia a través del teatro, danza, cine clubs, fotografía y radio.

Durante 12 años Patricia Sejas fue su responsable. De múltiples vivencias destaca la de trabajar conjuntamente con jóvenes de colegios de la zona sur y de la zona norte de la ciudad de Cochabamba. "Al principio ni se hablaban y luego, a través de la danza, comenzaron a expresar que tenían cosas en común, como sus gustos musicales, sus cicatrices, sus expectativas...". También convocaron a artistas de distintos puntos del país "... para ver, sentir su sensibilidad y compartir contenidos como educadores del arte corresponsables y comprometidos con su entorno". De esta experiencia, que aún continúa, se desprendieron varios proyectos

Danzur (2016 - 2023). Inició con el trabajo conjunto con mujeres y hombres bachilleres del Colegio Laredo y de un colegio de la zona sur de la ciudad (Cochabamba). El proceso sigue hasta ahora y los testimonios de sus participantes "son muy conmovedores porque expresan sus aprendizajes y el plus que el arte significa en sus vidas". El eje de la experiencia es "ver y oír a las y los jóvenes, no imponerles nada, ni en contenidos ni en forma". Con esa apertura surgieron expresiones propias a través de lenguajes tan dispares como la Break dance, los grafitis, el teatro y el rap.

Pachi destaca el proceso de elaboración colectiva de la obra ¡Basta!, que trata de la violencia intrafamiliar o doméstica, que dio pie, como en otras experiencias, a un método específico de trabajo. Siendo un tema muy sensible, buscaron el apoyo de instituciones especializadas, que en este caso fue el del Servicio Legal Integral Municipal (SLIM); primero trabajaron con las y los jóvenes y luego, por separado, con

padres y madres de familia. “Definitivamente, el arte es un camino que debería estar intrínsecamente tejido con el sistema educativo”, dice Pachi.

Danza Viva y sus huellas (desde 2002). Es un estudio -taller con personas adultas con o sin experiencia de baile, “...dejar que la danza habite cada rincón de tu cuerpo, de tu Ser, de tu alma, emociones que dibujan el cuerpo, movimientos que hablan, gritan, susurran, ríen, cuentan, cuestionan, sacuden.... ¡danzar, infinitamente danzar!!”.

Daniela Mercado, comunicadora y educadora visual recuerda que conoció a Pachi hace mucho, en un taller de locución. “Ella era docente y nos enseñó trabajo corporal, danza. La sentí como una persona completamente enfocada y transparente en su relación humana. Después fimos colegas en el canal Antena 1. Yo leía noticieros y ella estaba en otra área. Así como la conocí, así la sentí como colega, transparente, sólida, defensora de los derechos humanos; muy concreta en su presencia como ciudadana, rebelde, defensora de causas justas. Fui viéndola y admirándola en su trayectoria como bailarina. Siempre que la veo bailar se me ponen los pelos de punta porque es una comunicadora de mensajes humanos, su arte es más que la firma, su interés va más allá de la forma y de los movimientos como bailarina y como coreógrafa. Es relevante que además de la belleza de la forma busca llegar al otro, la otra, transformar el mundo, mirar críticamente la realidad y lo ha conseguido con sus puestas en escena”.

“Toda mi vida, desde chiquita quise ser bailarina, pero no lo logré. Justo en una nueva etapa de mi vida, en un momento en que tengo tiempo para mí misma y cuando realmente lo necesitaba fui a Danza Viva y sentí esta conexión con la vida misma a través de la danza, el arte corporal. Además de aprender a manejar mi cuerpo y de poder expresar sentimientos y emociones, en clases siento que además de ser escuela de danza es una escuela de la vida. Un rasgo absolutamente de Pachi es la aceptación plena de las participantes en el taller, tal y como somos. La lección que aprendí es aprender a relacionarme con las personas aceptándolas tal y como son.

“Otra cosa tiene que ver con una misma, aceptarme tal como soy y liberarme de ataduras que desde la infancia me hacen cargar una imagen de mí misma con atributos y defectos. He podido mirarme al espejo, wow esta soy yo, me gusta bailar y bailo. Cuando salgo de una clase con Pachi camino por las calles con presencia plena de mi ser, oxigenada sentido de libertad de cuerpo y mente. Porque sus clases despiertan la capacidad de crear y mirar el mundo desde una perspectiva más amorosa.

“Un empresario compró el canal y venía con su esposa extranjera, muy elegante, de otra cultura. Ella quiso incorporar hábitos de vestirnos bien y sacó un comunicado a todo el personal instruyendo como nos deberíamos vestir (tipo de falda, largo, colores; tipo de camisas para mujeres y hombres, etc.). Yo escuché a Pachi refunfuñar y reclamar, armó bulla y a partir de eso empezó a llegar al canal más hippie que nunca, con pantalones anchos y alpargatas, era gracioso y motivador, y la instrucción no prosperó obviamente”.

Recientemente Pachi tuvo un accidente mientras bailaba en una sesión de Danza Viva. Según recuerda Daniela “...estábamos haciendo la clase y nos enseñó una clase de movimiento en el propio lugar en la segunda parte nos podríamos desplazar, nos estaba dando un ejemplo con movimientos y hacer el ejercicio de ejemplo se resbaló y cayó al piso de una manera super elegante, yo no la vi desplomarse sino que cayó como el pétalo de una flor, y antes de pararse nos dijo, se rompió el huesito, nos sorprendimos, se paró y dijo pero la clase continúa. La tuvimos que obligar para que se deje llevar a la clínica. Nosotras bromeamos diciendo que la Pachi es de la escuela que dice: “El show debe continuar”.

Pachi reflexiona que, entre las artes, la parte del movimiento puede verse como la más difícil porque con la danza “te expones tú, expones tu cuerpo”. La danza tiene el estigma de que es espectáculo y en éste se trata de mostrar lo bello, lo armónico, lo perfecto, eso paraliza, por eso hay que abrir las puertas a mostrarla y vivirla, como otro lenguaje, como una expresión más de la comunicación humana, eso, lógicamente, es mucho más que la noción de espectáculo. De ahí la importancia de hacer danza con diversos grupos generacionales, que desafían los patrones estereotipados de belleza. Quizá esto es más fuerte como desafío para los hombres, a los que se suele educar para

que muestren poco sus sentimientos, y que el baile parece “cosa de mujeres”.

No sólo de mujeres, sino de jóvenes, delgadas y bellas, como dice Alejandra Vargas, sicóloga, docente universitaria, que baila con Pachi desde hace 14 años “intermitentemente, a través de periodos discontinuos”. Desde niña pasó por “todos los tipos de danza”, la primera vez que vio un espectáculo de contemporánea le pareció fatal y se dijo “nunca voy a bailar eso, creo que me chocó la libertad de movimientos”, pero cuando, años después, vio a Pachi bailar, se dijo lo contrario “esto me encanta, es para mí” y por la misma sensación de libertad que antes había rechazado... y se inscribió en Danza Viva.

Alejandra destaca de Pachi “su respeto por expresar el ser, ese es su eje principal”. En una ocasión Alejandra realizó dos experiencias de talleres de danza movimiento terapia y pidió ayuda a la maestra, quien se la otorgó con “absolutos desprendimiento y generosidad”, lo que fue muy significativo para ella. Por tanto, destaca que con Pachi las relaciones son de múltiples vínculos, como maestra, como bailarina, como colegas...y muchos otros “como”.

Una experiencia similar vivió Nesby Cassano Galdo, sicóloga clínica y docente universitaria, quien recuerda: “Nunca en mi vida bailé, por eso no sabía que podía ser una experiencia tan hermosa; yo veía a mis hijas bailar (estudiaron en el Instituto Laredo), y me parecía algo de otro mundo. Una amiga me pasó el dato de que Danza Viva iba a hacer unas prácticas en el parque Fidel Anze, esto era el 2020, saliendo de la experiencia de las cuarentenas por el virus Covid 19. Fui y me encantó”.

Señala que Pachi, además de las técnicas de danza contemporánea, valora los sentimientos y la intensidad con que se sienten la música y las emociones y, al mismo tiempo, trabaja con la libertad de movimientos. “A veces dice cosas desde la danza que la trascienden, que son lecciones de enseñanza para la vida”. Eso ayuda enormemente a que quienes participen en el taller se involucren mucho, por ejemplo, “en una de las coreografías en las que participé me sentí tan bien que me salí de lo que teníamos preparado y seguí bailando a mi aire en lugar de regresar al movimiento en que todas nos juntábamos para cerrar y finalizar la figura, tanto que una compañera, más experimentada, improvisó unos pasos para jalarme hacia el grupo... realmente me dejé llevar y, por supuesto, las del grupo estaban desconcertadas”.

Cierra este breve recuento de testimonios María del Sol Cabrera, quien estudió filosofía y pedagogía, y es docente universitaria recién jubilada. Participa en el taller de Danza Viva desde que la experiencia se inició. “Yo soy muy alta para el promedio, y tengo este tamaño desde mis 13 años, por tanto, era tan jorobada como un 7. Mi abuelo, que era médico, me hacía al inicio de cada año escolar un certificado para que me licenciaran de los ejercicios físicos, en el entendido de que estos me harían crecer más, así es que, encima, no tenía la experiencia corporal del ejercicio físico”, así es que cuando a raíz de una motivación de su hija se inscribió en Danza Viva, fue una experiencia deslumbrante que ya nunca abandonó.

El principal enganche fue que la danza era un espacio de libertad, el descubrimiento de que el cuerpo podía ser libre a través del movimiento de la danza, esto le produjo la íntima satisfacción de “amistarse con su cuerpo”. “Con el cuerpo puedes explorar, puede ser un instrumento estético sea grande, gordo, viejo...no hay límites”, y esto es, precisamente, lo que produce la satisfacción de libertad auto otorgada, aunque contradictoriamente estás tan presente como en ningún momento de tu vida”.

Ese sentimiento puede llegar a tal extremo que, en cierta ocasión, ya concluyendo la práctica, una de las compañeras se sentía tan liviana y volátil que dijo “el piso es de algodón y se lanzó al piso... con el resultado de dos costillas rotas”.

Esta mujer en movimiento tuvo la buena estrella de caer en una familia de mente abierta, capaz de aceptar sus inquietudes. “Mi familia es muy grande, ampliada más allá del núcleo de mis padres y hermanos, con un montón de primos con los que nos juntábamos en vacaciones (...). También contribuyó que nos movimos mucho viviendo en otros países, lo cual influyó en la mentalidad amplia de mi mamá”. Pero fundamentalmente Pachi destaca las grandes dosis de amor que tuvo y tiene en su familia nuclear y en la extendida. “Siempre he tenido mucha contención”, dice, refiriéndose al apoyo constante que le dan.

Quizá también, aunque ella no lo dice, en esto aporta su propio carácter sociable y generoso, que no corta vínculos de sus procesos, aunque pasen años y se hayan roto ataduras formales, sino que, por el contrario, los va anudando y jalando hacia el presente, lo que hace una impresionante acumulación de contactos, afectos y trabajos. No sólo en la dimensión del trabajo sino también en la de su vida privada.

OPCIONES. Elegir el atuendo perfecto para asistir a una boda puede ser un desafío, pero con una pequeña selección, el proceso será emocionante y satisfactorio.

SENSUAL. Los cortes asimétricos y las líneas atrevidas te darán un aspecto chic y audaz.

ENCANTADOR. Telas fluidas, estampados boho y mangas acampanadas para un look relajado.

ATUENDO. Elegir un diseño que te haga sentir cómoda y segura es importante.

BOHEMIO. Excelente opción para una boda al aire libre o en un entorno campestre.

DESLUMBRA CON ELEGANCIA Y ESTILO

OPCIÓN. Para las amantes de la elegancia atemporal, los vestidos largos con cortes clásicos son una apuesta segura.

VANGUARDISTA. Si tu estilo es más moderno, los diseños cortos o midi con diseños originales son ideales para ti.

Texto: EFE Reportajes
Fotos: Zé García y Name the Brand

Para las amantes de la elegancia atemporal, los vestidos largos con cortes clásicos son una apuesta segura. Opta por colores suaves para una apariencia romántica, o si prefieres un toque audaz, el rojo o el azul intenso destacarán tu presencia con sutileza y distinción. "Estos podrían encajar para una boda de tarde donde prevalezca la elegancia a través de accesorios que sigan la misma línea sobria, pero con algún toque de luz", aseguran desde el equipo de Name the Brand.

Los detalles como encajes, bordados o apliques añadirán un toque de sofisticación a tu elección.

Si tu estilo es más moderno y te atreves a ser vanguardista, los diseños cortos o midi con diseños originales son ideales para ti. Apuesta por patrones florales, estampados geométricos o tonos vibrantes que expresen tu personalidad única. Los cortes asimétricos y las líneas atrevidas te darán un aspecto elegante y audaz que no pasará desapercibido.

Los vestidos de estilo bohemio también son una excelente opción para una boda al aire libre o en un entorno campestre. Telas fluidas, estampados boho y mangas acampanadas te brindarán un estilo relajado y encantador. "La espalda descubierta da muchísima más importancia al vestido y es muy fresquito para esas bodas tan calurosas", afirma el equipo de NTB. Complementa tu atuendo con accesorios bohemios como diademas con flores naturales o collares con piedras semipreciosas.

No olvides prestar atención a los detalles: el calzado adecuado y los accesorios bien elegidos pueden marcar la diferencia en tu conjunto. Opta por tacones cómodos o sandalias elegantes que combinen con tu vestido, y elige una cartera pequeña o un "clutch" que aporte un toque de glamur a tu estilo.

Recuerda que, además de estar a la moda, es esencial respetar el código de vestimenta indicado en la invitación. Si la boda es de etiqueta, apuesta por un vestido largo y sofisticado, mientras que, en un evento más casual, puedes optar por algo más desenfadado, pero siempre elegante.

DELICADO. Los detalles como encajes, bordados o apliques añadirán un toque de sofisticación a tu elección.

TERAPIAS PARA CURAR EL ESTRÉS

CONOCE MÁS SOBRE LAS TERAPIAS:
Escanee este QR o ingrese a **www.lostiempos.com**

ALTERNATIVAS. Entre los asistentes al centro se encuentran mujeres que trabajan en oficinas y están sentadas todo el día. La mayoría llega con dolores de espalda y afecciones relacionadas con el estrés.

Texto y fotos: Ana Flores

Yoga, sound bath o baño de sonido, taichí, masaje Shantala, reiki, ho'oponopono, el saludo a la luna y al sol son algunas de las terapias que curan la enfermedad del mundo: el estrés. Las disciplinas mencionadas ayudan a que las personas dejen de pensar en sus problemas, además, que las tranquiliza mental, emocional y físicamente.

EL YOGA

La propietaria del emprendimiento cochabambino Mixed Fitness Bolivia, Krishna Saavedra, señala que el centro ofrece una variedad de clases de yoga, una disciplina que dependiendo de la postura trabaja el equilibrio físico y mental.

Señala que en el centro se practica el Relax Yoga, para relajar el cuerpo y la mente; el Mixed Flow Yoga, una clase de secuencias dinámicas; el Power Fit Yoga, para tonificar y fortalecer el cuerpo; el Flex Yoga, para la elongación y flexibilidad, y el Kids Yoga y Meditación, para niños y niñas de 5 a 12 años.

Entre los beneficios del yoga está el fortalecimiento de los brazos, hombros, muñecas y dedos, también mejora la concentración, favorece la respiración, el funcionamiento pulmonar, combate el cansancio, estimula todos los nervios espinales, combate el estreñimiento y dota de flexibilidad a la columna vertebral. En las mujeres, regula el funcionamiento de los ovarios, y en los hombres influye positivamente sobre la próstata. Asimismo, previene la aparición de afecciones, como la diabetes, constipación, artritis, dispepsia, aerofagias, descalcificación y determinadas mialgias.

Por su parte, la entrenadora de dicho centro, María Cecilia Pareja Vargas, informa que se mezcla entre el yoga y el acondicionamiento físico para pole dance. Por tanto, lo que se ofrece es una variedad de clases de yoga.

"La característica del yoga es que es una disciplina que trabaja a nivel energético nuestros cuerpos sutiles", asegura e indica que con el yoga se puede sanar muchas enfermedades.

POSTURAS.
En las clases de yoga se puede alcanzar un estado de relajación.

Pareja señala que, desde hace 10 años, ella practica el pole dance, pero, cuando empezó la pandemia del Covid-19, no podía entrenar y empezó a buscar alternativas que pudiera hacer en casa.

Tomando en cuenta que en ese periodo pegó fuerte el estrés, la paranoia y el miedo a la enfermedad, decidió tomar clases virtuales de yoga con Milena Iriarte, una maestra de La Paz, posteriormente se especializó con Osmar Prado. Así empezó a interiorizarse más en el yoga stretching con hatha yoga, una técnica que ayuda a trabajar el nivel energético.

"A nivel más superficial puede ayudar con el estrés, la ansiedad y a relajarnos, porque estamos haciendo posturas que nos ayudan, por un lado, a fortalecer la musculatura y, por otro lado, la elongación. Eso permite relajar las tensiones que tengamos, además, en las clases incluimos meditaciones que duran de 20 minutos a media hora, eso nos ayuda a conectarnos con el presente. Asimismo, nos conectamos con nuestro ser interior y nuestro ser superior, el universo, la divinidad, según la creencia de cada uno. De esta forma, liberarnos nuestras preocupaciones, pensamientos negativos y al trabajar a nivel energético podemos sanar muchas enfermedades, porque muchos nuestros males tienen su origen en la parte emocional y si trabajamos a nivel energético estos bloqueos, podemos ayudar a sanar desde adentro, lo de afuera que es el cuerpo físico", explica.

ACCESORIO. Un yoga mat es esencial para practicar una de las terapias.

SONIDOS. El uso de cuencos tibetanos es común en estas terapias.

OTRAS TERAPIAS

La propietaria del centro Rade, Lupe Peñaranda, más conocida como "Lila Madhuri", dijo que su centro es un templo, donde está rodeada de sus maestros espirituales y junto a ellos realiza terapias hermosas para equilibrar al ser humano y hacerle entender que es un alma espiritual en eterno servicio a Dios. "Lo que pasa es que todos los seres humanos pensamos que tenemos un ego muy grande, y que somos dioses controladores del universo y ese es nuestro verdadero estrés, y si uno entendería que es un pequeño gusanito al servicio de Dios, no tendríamos estrés. Entonces, todas estas terapias como entras en alma, lo que hacen es relajarte", detalla.

SOUND BATH

Sobre el sound bath comenta que es una experiencia terapéutica y meditativa en la que uno se baña en los sonidos y vibraciones producidos por diferentes instrumentos, como gongs, cuencos tibetanos y cuencos de cristal. Esta terapia lo primero que cura es el estrés.

La entrenadora en la terapia toca campanas, cuencos tibetanos y gongs, que son baños de energía de sanación y que al tocarlos hace que el sistema de chackras de las personas entren en un equilibrio.

"Los chakras son energías que las personas tenemos, y son siete como ruedas de energías que están en todo nuestro cuerpo. El primer chakra está entre el ano, el segundo debajo del ombligo, el tercero en el plexo solar, el cuarto en el corazón, el quinto en la garganta, el sexto en el tercer ojo, en la frente, y el séptimo en la coronilla. Entonces, cuando tocamos los gongs hacemos que estos chakras se equilibren y entramos en una armonía que da tranquilidad", indica y explica que los sonidos llevan al alma a otra dimensión.

La terapia sonora dura entre 45 y 60 minutos. Durante una sesión, el participante se puede sentar o echar en un cojín, luego debe concentrarse en su respiración durante unos minutos para relajarse, posteriormente, la entrenadora inicia con su repertorio para producir sonidos y vibraciones.

EL TAI CHÍ

Es un arte marcial desarrollado en China que relaja, es interno y ayuda muchísimo al equilibrio. Esta disciplina tiene tres componentes: arte marcial, relajación y sanación. Además, es un arte de defensa personal.

REIKI

Peñaranda dice que el reiki es una terapia de sanación, es una imposición de manos. Asimismo, es muy sagrada, porque es Dios mismo quien está pasando todas las buenas energías. "Yo invoco a todos mis maestros espirituales, hasta Dios, para que pasen por mis manos, porque soy el instrumento de su amor y se sanan", agregó.

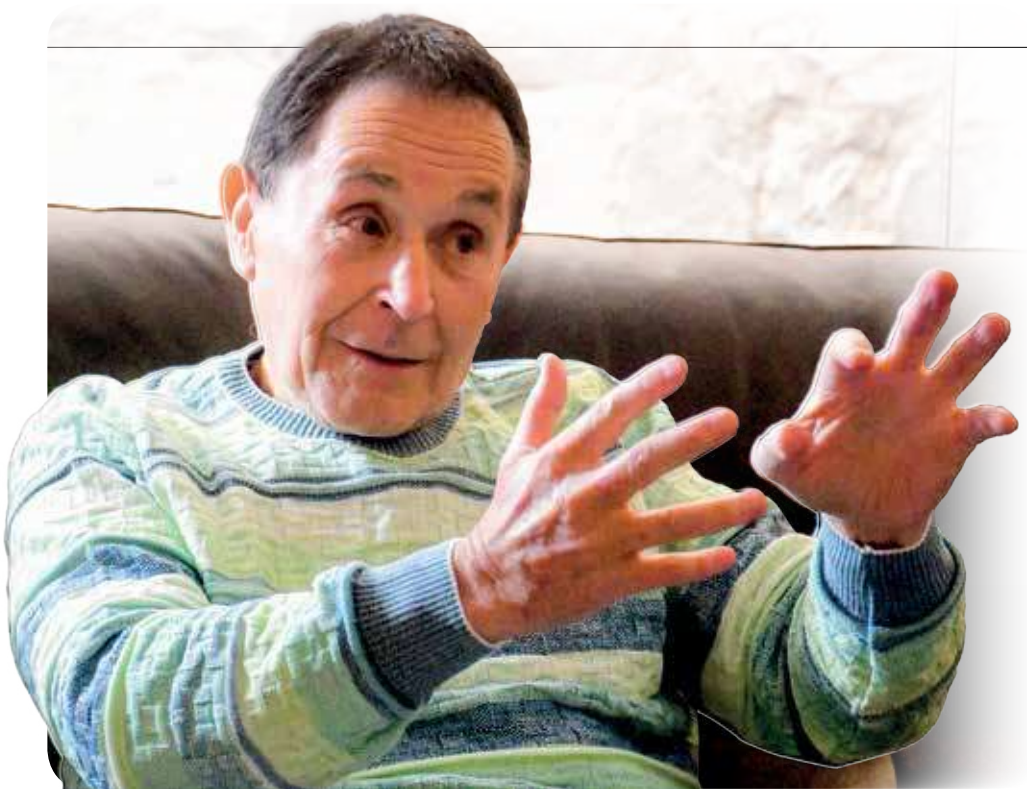
MASAJE SHANTALA

Es un masaje que se hace a los bebés a partir de un mes de nacidos, es una fricción con aceites naturales que se da en todo el cuerpito. Se recorre por el pecho, abdomen, espalda, brazos, piernas, las plantas de los pies y la carita. Luego del masaje, el bebé se sana sin ninguna medicación.

HO'OPONOPONO

"Es una terapia para entender que no debemos creernos los dioses controladores del universo, porque el miramiento es lo que nos trae estrés, o que siempre estamos criticando a las personas. Es así que cada uno se debe perdonar, amar y respetar", explica sobre esta terapia.

Todas estas son alternativas que permiten dejar de lado el estrés y todos los conflictos internos que pueden aquejar.



RECUERDO. Ramiro, de niño, junto a sus padres y hermanos.

DESTACADO. Ramiro sostiene que desde joven aprendió que cada uno es arquitecto de su propio futuro y se convierte en un ejemplo para los demás.

RAMIRO GALINDO

TRIUNFO EMPRESARIAL Y COMPROMISO SOCIAL

Texto: Cindy Soliz
Fotos: Carlos López y cortesía

Ramiro Galindo, un orgulloso cochabambino de nacimiento y empresario exitoso por elección, arraigado en Estados Unidos desde hace muchas décadas, relata su extraordinaria vida llena de logros, desafíos y un firme compromiso con la educación y el desarrollo colectivo. En su reciente visita a su tierra natal, Galindo, acompañado de su numerosa familia, compartió sus reflexiones sobre su trayectoria, los valores y sus planes futuros.

TRAYECTORIA DE ÉXITO

Desde muy joven, Galindo tenía una visión clara de su destino. "Migrar a Estados Unidos fue algo que tengo en la sangre desde niño", afirma con pasión. Su visión de un futuro lleno de innovación y oportunidades lo llevó a emprender un viaje que marcaría el rumbo de su vida. A los 17 años, dejó su hogar en Cochabamba y se dirigió a Estados Unidos en busca de conocimiento y oportunidades.

Esa búsqueda lo llevó a estudiar en la Universidad de Texas A&M. Estuvo allí durante ocho años formándose continuamente. Sin embargo, su amor por Bolivia y el vínculo con sus padres lo trajeron de regreso durante una década.

Su compañía participó en la reconstrucción de la carretera Cochabamba - Santa Cruz y en la fundación de una planta industrial de aleaciones de estaño. Durante este tiempo, también representó al Gobierno danés como cónsul honorario y fue honrado como caballero por la Reina de Dinamarca. Ha sido también un pionero en la formación de la industria lechera en Bolivia, un hito que dio vida a PIL, una empresa que desempeña un papel fundamental en la producción de alimentos y el crecimiento económico del país.

Pero su espíritu emprendedor lo llevó nuevamente a Estados Unidos, donde fundó múltiples empresas en diversos sectores. Su influencia se expandió a través del sector bancario e inmobiliario y fundó una firma dedicada al desarrollo y operación de clubes de salud física. Su contribución al país norteamericano es innegable.

LEGADO DE GENEROSIDAD

Más allá de su éxito empresarial, Galindo es un firme defensor de la educación y el desarrollo. Durante su estadía en Cochabamba, a través de su fundación, entregó becas a destacados estudiantes de los colegios María Auxiliadora Cristo Rey, España y Paulo VI, y subrayó la importancia del ser humano como el recurso más valioso de una sociedad. "El recurso más importante que tiene el país no es el mineral o el producto agrícola o la madera, el recurso natural más rico de un país son las mentes de las personas y eso es lo que debemos refinar", enfatiza Galindo.

Esta fundación ya otorgó 84 becas a lo largo de 18 años. Muchos de estos beneficiarios se convirtieron en profesionales destacados que aportan al crecimiento del país en diferentes rubros. Este compromiso con la educación y el desarrollo llevó a Galindo a idear planes con el objetivo de proporcionar medios de educación a jóvenes bolivianos en un futuro próximo.

LIDERAZGO Y DISCIPLINA

El estilo de liderazgo de Galindo fue fundamental para su éxito empresarial. "Vengo de una familia de ingenieros, entonces soy detallista y ordenado", comenta. Su enfoque metódico y su compromiso con la excelencia han llevado al establecimiento de un grupo de 17 empresas en diferentes sectores, todas funcionando de manera independiente y contribuyendo al crecimiento de la sociedad.

Sin embargo, el impacto de Galindo va más allá de los negocios y la educación. A los 85 años, su vitalidad y compromiso con la salud son admirables. Su estilo de vida disciplinado, que incluye ejercicio regular y ayunos planificados, es un testimonio de su filosofía de mantener un equilibrio entre mente y cuerpo. Esta disciplina ha sido fundamental para su longevidad y vitalidad, permitiéndole correr más de 18 maratones y mantenerse activo a pesar de los años.

La vida de Ramiro Galindo es un testimonio inspirador de cómo la determinación, el deber con la educación, el desarrollo y la disciplina personal pueden llevar a un éxito excepcional. Su legado es un recordatorio poderoso de que el esfuerzo constante y el enfoque en la excelencia pueden transformar sueños en realidades palpables.

En el libro "The making of an American", Galindo comparte sus valores y principios que guiaron su vida. Su mensaje es claro: la oportunidad abre la puerta al éxito, y el camino hacia ese éxito implica desafíos, disciplina y un firme compromiso con la superación personal y el bienestar colectivo.

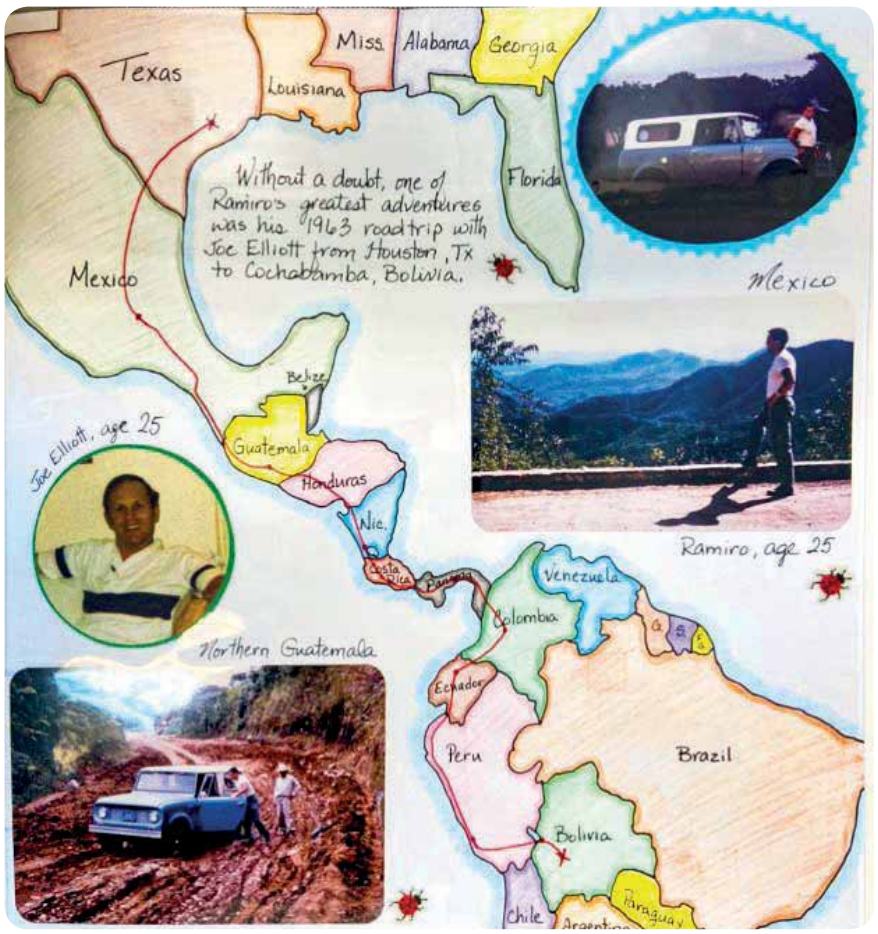
En un mundo donde las historias de éxito son a menudo amplificadas, Ga-

VISIONARIO. Desde Bolivia hasta Estados Unidos, la vida y los logros del destacado empresario revelan una historia de determinación, innovación y un profundo compromiso con la educación y el desarrollo. Su trayectoria demuestra cómo un cochabambino logró forjar un impacto duradero en ambos lados del continente americano.

ACOMPAÑADO. Ramiro Galindo junto a su familia, en la puerta del templo de La Recoleta.

FACETA. Galindo es también destacado en el deporte, ha corrido más de 18 maratones.

Escanee este código **QR** y vea la entrevista .



AVENTURA. En 1963, Ramiro y sus amigos compraron un auto con tracción en las cuatro ruedas y emprendieron un viaje desde Houston hasta Cochabamba eligiendo los caminos menos transitados. Fueron 35 días de travesía.

lindo recuerda que detrás de cada logro hay una historia de esfuerzo, perseverancia y un corazón generoso dispuesto a hacer del mundo un lugar mejor. Su visión de que el recurso más valioso de un país son las mentes de sus ciudadanos resuena como un llamado a la acción para invertir en la educación y el desarrollo de las futuras generaciones.

DESAFÍOS

A pesar de sus numerosos logros, Galindo reconoce que su viaje no estuvo exento de desafíos. En 1985, enfrentó una crisis económica en Estados Unidos que puso en riesgo su estabilidad financiera. En medio de la crisis, Galindo tenía una deuda de más de ocho millones de dólares. A pesar de las dificultades, se mantuvo firme en su compromiso y la pagó con tenacidad y perseverancia. Esta experiencia de superar obstáculos difíciles moldeó su carácter y fortaleza, y le enseñó la importancia de enfrentar los desafíos con determinación.

Galindo también destaca la importancia de la retrospección y la sabiduría que viene con la edad. Reconoce que la juventud está llena de energía y ambición, pero falta la perspectiva que se adquiere con el tiempo. Su viaje personal lo ha llevado a comprender la importancia de la libertad, la autodeterminación y la iniciativa individual. Su creencia en la igualdad de oportunidades y su deseo de contribuir al bienestar colectivo reflejan su enfoque altruista y su compromiso con un mundo mejor.

FUTURO INSPIRADOR

En su visita a Bolivia, Galindo no solo compartió su historia y sus valores, sino que también ofreció consejos a los jóvenes emprendedores bolivianos que aspiran a seguir sus pasos. Les instó a leer y comprender su credo, que se centra en la libertad, la autodeterminación y la búsqueda de oportunidades.

Galindo sigue mirando hacia el futuro con entusiasmo y determinación. Aunque planea reducir su carga de trabajo, la educación sigue siendo una prioridad. La vida de este destacado empresario es un testimonio de que los sueños pueden lograrse con determinación, trabajo duro y un compromiso inquebrantable con los valores fundamentales.

Mientras reflexiona sobre su vida y logros, Galindo insiste en que su legado es el resultado de una serie de principios que lo han guiado a lo largo de los años. Su creencia en la oportunidad sobre la seguridad, la importancia de cumplir la palabra dada y la dedicación a la iniciativa personal son pilares que han sustentado su viaje.

CREDO

"Elijo ser un hombre libre.
Creo que la oportunidad engendra el éxito, por lo tanto busco oportunidad, no seguridad.
Prefiero el llamado del desafío a una existencia garantizada.
Quiero correr el riesgo calculado, soñar y construir, intentar y triunfar.
Si en el intento fracaso, busco la oportunidad de volver a intentarlo.
Es mi herencia confiar en mí mismo, ser un individuo en mis pensamientos, decisiones y acciones.
Quiero la libertad de elección para seleccionar mis opciones.
Encuentro satisfacción en la emoción del logro.
Me niego a canjear mi derecho a ejercer mi iniciativa por una promesa de seguridad proporcionada por el Estado.
Aborrezco los sistemas totalitarios.
Creo en un sistema social que me permita enfrentar nuevos retos, desarrollar oportunidades para mí y para los demás, y gozar justamente de los beneficios de mis creaciones.
Creo que la igualdad de oportunidades para todos es necesaria para preservar la paz y estabilidad.
Siento compasión y generosidad hacia los necesitados.
No encuentro sustituto para la libertad".

El principio de Galindo, escrito en 1977, el cual considera la ruta de su vida.

HOME CENTER FÁCIL

EL LEGADO DE LA FAMILIA PACCIERI PAZ

MULTITIENDA. El esfuerzo, la innovación y la aceptación del público fueron aspectos claves para la marca que logró posicionarse como la más grande de Cochabamba y La Paz.

Texto: Redacción OH!
Fotos: Marco Cossio

Iniciar con un emprendimiento puede ser complicado, mantenerlo en el tiempo requiere de esfuerzo, dedicación, disciplina y mucha pasión. Así puede resumirse la trayectoria empresarial de Home Center Fácil, la multitienda que empezó en Cochabamba y luego se expandió a La Paz.

Aquel sueño que comenzó en 1993 contó con el apoyo de quienes emprendieron el proyecto, pero también de quienes confiaron en su labor. El éxito vino de la mano de los clientes que se volvieron fieles a la marca, al igual que el personal que trabajó durante los últimos 30 años.

Hoy, Home Center Fácil tomó un nuevo rumbo, la sociedad decidió confiar su proyecto en la cadena Multicenter, más aún tomando en cuenta que se trata de una empresa familiar que ostenta los valores y principios que marcaron su trayectoria en ese rubro.

INICIO

El camino comenzó con una pequeña tienda en el centro de la ciudad de Cochabamba. Jorge Paccieri junto a su esposa Susana Paz crearon Home Center Fácil en 1993. La idea era abrir una multitienda "que pueda ofrecer a los clientes la comodidad de encontrar todo para el hogar en un solo lugar, además de poder ofrecer un mundo de soluciones, proyectos e ideas para todas las familias cochabambinas", relata Paula Paccieri, hija de Jorge y Susana.

Jorge comenzó siendo el gerente general, fundador y líder de Home Center Fácil. Su dedicación, integridad y visión optimista fueron las cualidades que siempre guiaron a la empresa. Su esposa, Susana Paz de Paccieri, fue gerente administrativa y también fundadora de la empresa.

La empresa tuvo una excelente aceptación de la población, por lo que poco a poco fue creciendo y ampliando su gama de productos.

En 2011, la familia Paccieri sufrió la pérdida de su padre, Jorge, por lo que la empresa quedó en manos de Susana, Mariana y Paula. Entre las tres decidieron continuar con el legado que dejaba Jorge y comenzaron con nuevos proyectos.

Susana asumió la Gerencia General y creando una Sociedad de Responsabilidad Limitada (SRL) junto a sus hijas, Mariana y Paula.

Mariana es arquitecta de profesión, se encargó de liderar el diseño y construcción de las tres sucursales de la empresa en Cochabamba y La Paz. Por su parte, Paula es licenciada en ingeniería Comercial, trabajó en Kimberly Clark, como también en Promart Home Center en Perú y en la empresa Natuzzi en Italia, con el objetivo de ganar la mayor experiencia posible, luego asumió primero el cargo de Jefatura de Marketing y luego la Gerencia Comercial de la empresa.

CRECIMIENTO

En sus 30 años de trayectoria, Home Center Fácil se consolidó como la multitienda más grande y completa de artículos para el hogar en las ciudades de

Cochabamba y La Paz, destacándose principalmente por brindar siempre un excelente servicio al cliente.

Lo que comenzó con una pequeña tienda sobre 200 metros cuadrados, poco a poco fue creciendo. Uno de los primeros aspectos que mejoró fue la ampliación de la tienda, por lo que luego se mudaron a un espacio de 800 metros cuadrados, la variedad de productos aumentó.

Esta primera ampliación daba paso a buscar otros espacios donde tener más comodidad y variedad para los clientes.

En 2013 inauguraron sus nuevas oficinas y el showroom principal en la avenida Uyuni, una construcción de 2.500 metros cuadrados en la zona norte de la ciudad, con parqueo propio para 70 vehículos, y donde se sumaron más de 100 trabajadores.

"Los principales logros siempre fueron acompañados de grandes retos. El mayor reto al que nos enfrentamos fue principalmente la apertura de la tienda central de la empresa en la avenida Uyuni el año 2013, debido a que de tener alrededor de 40 trabajadores dimos un salto enorme a tener aproximadamente 100 dependientes. Apostar por el mercado cochabambino y no saber lo que nos esperaba realmente fue una decisión difícil, pero definitivamente valió la pena, ya que fue el primer gran paso que dimos para todo el crecimiento que pudimos lograr posteriormente. Gracias a Dios, tuvimos muy buena respuesta del público cochabambino", asegura Paula.

Con esta nueva ampliación también llegó el cambio de imagen. Más moderna y más amigable fueron los objetivos de la marca que llegó a los clientes de una manera "más emocional". Paula comenta que continuaron también con el trabajo de diferenciación, innovación y servicio destacado al cliente.

El sueño continuaba, la demanda aumentó y es por eso que en noviembre de 2017, debido a la gran demanda del mercado paceño, Home Center Fácil inauguró su primera sucursal en la zona sur de la ciudad de La Paz en un showroom de 1.200 metros cuadrados en el Megacenter.

La presencia de Home Center Fácil fue incrementando, por lo que en 2020, poco antes de la pandemia del Covid-19 se presentó la página de ecommerce. El objetivo era llegar a todos los hogares bolivianos.

"El confinamiento del año 2020, claramente fue un momento muy difícil para todas las empresas, pero en nuestro caso, era la primera vez que teníamos que cerrar nuestras tiendas por tiempo indefinido, pero teníamos que ver la manera de mantenernos cerca de nuestros clientes y recordar nuestra marca", destaca Paula.

Pese a que la emergencia sanitaria continuaba en el mundo, la apuesta por el comercio electrónico ayudó a que Home Center Fácil siguiera en proyección.

El crecimiento de la zona oeste de la ciudad de Cochabamba, más que todo en los municipios de Quillacollo y Tiquipaya, permitieron que la empresa abra una sucursal para llegar a nuevos mercados. En noviembre de 2021, inauguraron la tercera sucursal en la avenida Beijing casi Tadeo Haenke.

EMPRESARIAS. Mariana y Paula junto a su madre Susana.

A principios del presente año, las cadenas de Multicenter y Home Center Fácil, líderes en multitiendas de artículos para el hogar, decidieron unir fuerzas para crecer y ser una potencia más grande a nivel nacional. Luego de seis meses de negociaciones, la cadena de Multicenter, de origen cruceño, adquirió la cadena de tiendas de Home Center Fácil.

"El objetivo principal de Home Center Fácil fue siempre crear una mejor calidad de vida para nuestros clientes, ofreciendo una amplia gama de productos de excelente calidad a precios accesibles y brindándoles la mejor experiencia de compra posible. Nos sentimos muy felices y agradecidas de haber podido trabajar en familia de la manera que lo hicimos. Tener una empresa familiar no es fácil, pero gracias a Dios nosotras siempre fuimos muy unidas, tenemos una relación muy linda entre las tres y a pesar de que podamos pensar de maneras muy distintas, siempre supimos trabajar muy bien en equipo. Creemos que el elemento principal que nos permitió crecer y posicionar la empresa como lo hicimos fue la combinación de disciplina, perseverancia y, sobre todo, amor y pasión por todo lo que hicimos", afirma Paula.

UNIR FUERZAS

Tanto Multicenter como Home Center Fácil son dos empresas icónicas en Bolivia, con grandes trayectorias y referentes en su rubro, tanto en sus respectivas ciudades de origen como a nivel nacional. Son dos empresas familiares que siempre tuvieron un vínculo común, ya que se tiene una relación familiar y laboral muy estrecha entre ambas, y si bien no trabajaban en conjunto, sino cada una de manera independiente, ambas cuentan con los mismos valores corporativos y siempre apostaron por el país y por el crecimiento económico del mismo.

CTO. 623271

EJECUTIVA. Paula (izq.) es la nueva Gerente de Operaciones Cochabamba de Multicenter. La familia Paccieri Paz en la inauguración de la sucursal Beijing, en 2021.

"Hace mucho tiempo ya se contaba con la intención de unir fuerzas entre ambas empresas para así poder ser la cadena de retail más importante del país. El principal factor común entre ambas empresas es el enfoque al 100% en nuestros clientes, ya que son los que nos impulsan a mejorar cada día más. Creemos que la clave es buscar siempre superar sus expectativas y así fidelizarlos constantemente. Ambas empresas siempre tuvimos la pasión por mejorar día a día la vida en el hogar de nuestros clientes, ofrecer siempre un amplio surtido de productos y servicios de alta calidad y a los mejores precios del mercado, con el objetivo de satisfacer las necesidades de las familias y ayudarlas a tener la casa que siempre soñaron. Como también siempre supimos que es esencial estar siempre a la vanguardia, para así poder realizar innovaciones y mejoras constantemente", detallan las socias.

Finalmente aseguran que tras la adquisición de la empresa por parte de Multicenter, Paula será la única que continúe en la compañía, esta vez como gerente de operaciones Cochabamba de Multicenter.

"Me siento muy contenta de poder asumir este nuevo reto, ya que tener a cargo todas las operaciones de la ciudad de Cochabamba es una responsabilidad grande y que va de la mano de muchos cambios, pero los voy a afrontar con mucho entusiasmo, responsabilidad y dedicación. Mi principal objetivo es generar todas las mejoras posibles tanto en procesos internos como externos, para así lograr el mayor crecimiento posible en ambas tiendas de la ciudad de Cochabamba, trabajando día a día en inspirar a todos y cada uno de nuestros clientes, brindándoles la mejor experiencia de compra y haciendo que se sientan cada vez más felices en sus hogares", afirma Paula.

Escanee este código **QR** para descubrir Copacabana a través de un registro audiovisual.

PAISAJES. Abajo, vista panorámica de Copacabana desde la cima del cerro donde se encuentra el Calvario. Arriba, dos imágenes de la orilla del lago con los negocios de entretenimiento ofertados por los mismos comunarios.

COPACABANA ENTRE LA SERENIDAD Y EL TUMULTO

CONTROVERSIA. Este pintoresco rincón, ubicado a orillas del majestuoso lago Titicaca, es un destino que evoca paz ancestral. Sin embargo, la serenidad del lago se mezcla con el bullicio del comercio y enfrenta los desafíos modernos que amenazan su pureza natural.

LAGO. Viaje en barco hacia la Isla del Sol. De fondo la Isla Chelleca. En la imagen circular inferior se aprecia el Templo del Sol.

COMERCIO. Las calles de Copacabana rodeadas de negocios y el bullicio de la gente.

PREOCUPACIÓN

En las últimas semanas se informó sobre el descenso del nivel de agua del Lago Titicaca debido a la actividad minera en el departamento de Puno, Perú. En los ríos de Puno que desembocan al lago Titicaca fluye arsénico, plomo, boro, hierro, manganeso, sodio y otras sustancias potencialmente nocivas. Además, el cambio climático también pone su parte: las sequías están provocando que algunas zonas de este lago empiecen a secarse.
Los gobiernos de Bolivia y Perú están trabajando con el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y en alianza con el sector privado, cooperación internacional y comunidades indígenas y campesinas hacia la descontaminación del lago Titicaca a través de la iniciativa Gestión Integrada de Recursos Hídricos-Titicaca-Desaguadero-Poopó-Salar de Coipasa, que es financiada por el Fondo para el Medio Ambiente Mundial (GEF).

Texto: Cindy Soliz
Fotos: Cindy Soliz y archivo

A 155 km de la ciudad de La Paz se encuentra Copacabana, un sitio que está entre la serenidad del majestuoso lago Titicaca y la tumultuosa realidad comercial que la rodea. Esta localidad, ubicada en la frontera entre Perú y Bolivia, se ha convertido en un lugar de encuentro de culturas y creencias, atrayendo no solo a peregrinos locales, sino también a visitantes de todo el mundo. Sin embargo, esta creciente concurrencia no está exenta de controversia y preocupación, ya que la gran afluencia de personas podría estar amenazando al entorno natural.

El lago navegable más alto del mundo con una altura de 3.812 metros sobre el nivel del mar, y uno de los lugares sagrados más importantes para las culturas andinas, es la joya que adorna el paisaje de Copacabana. La serenidad que emana de sus aguas tranquilas es casi mágica, brindando un refugio para la reflexión y la paz interior. Los pobladores locales han mantenido su conexión profunda con la naturaleza y las tradiciones ancestrales, pero también se han encargado de abrir negocios a como dé lugar.

Así, esta armonía se ve interrumpida por el bullicio que se ha apoderado de las calles de Copacabana. Además, la proximidad a la frontera entre Perú y Bolivia ha dado lugar a un peculiar fenómeno: el uso combinado de las monedas soles y bolivianos en el comercio local. Los puestos de mercado y las tiendas exhiben sus mercancías con precios en ambas monedas.

Además de esta agitación comercial, la localidad enfrenta el desafío de gestionar la afluencia constante de peregrinos, especialmente en momentos de festividades religiosas y feriados. Las decenas de automóviles que se estacionan a orillas del lago son, en su mayoría, procedentes de Perú y a su retorno ocasionan congestión vehicular en las principales calles.

Tanto bolivianos como peruanos acuden a la localidad para rendir homenaje a la Virgen de Copacabana, patrona de ambos países. El santuario dedicado a la virgen es un imán para los fieles, que buscan bendiciones y milagros. Si bien esta devoción es la principal fuente de ingresos para la comunidad local, también plantea cuestiones de sostenibilidad y preservación cultural.

Un aspecto que preocupa cada vez más es la contaminación que trae consigo la afluencia de visitantes y los negocios de entretenimiento que se crearon cerca del lago. Además, el aumento de turistas y peregrinos implica un incremento en la generación de residuos y la demanda de recursos naturales. La autenticidad y el encanto que se ven en las fotografías e imágenes promocionales de Copacabana como destino turístico están cada vez más cerca a convertirse en un meme de "expectativa versus realidad".

Ante esta encrucijada entre la serenidad ancestral y los desafíos modernos, Copacabana enfrenta la tarea de encontrar un equilibrio sostenible. Las autoridades locales, en colaboración con las comunidades residentes y las partes interesadas, deben tomar medidas para gestionar el crecimiento turístico de manera responsable. La implementación de programas de educación ambiental, la promoción del turismo sostenible y la inversión en infraestructura adecuada son esenciales para proteger la belleza natural y cultural de este tesoro boliviano.

CÓMO LLEGAR

Los buses salen de la terminal de La Paz y también de la terminal interprovincial de El Alto. El precio del pasaje varía entre 30 a 100 bolivianos por persona y el trayecto es de aproximadamente tres horas y media. A medida que uno se acerca al destino, un momento singular aguarda a los pasajeros: el cruce del estrecho de Tiquina. A solo 45 minutos de Copacabana, los viajeros descienden del bus para abordar pequeños botes mientras el vehículo cruza en una balsa. Al otro lado del lago, retoman su asiento en el vehículo y prosiguen con la travesía.

ATRACTIVOS

La Isla del Sol e Isla de la Luna son el mayor atractivo de Copacabana. Decenas de casetas del puerto ofrecen el servicio de barco hasta ellas. Es aconsejable ir por la mañana, el viaje dura una hora y media. En la Isla del Sol se encuentra el palacio de Pilkokaina Inca (también conocido como Templo del Sol), la escalera del Inca y la Fuente de las Tres Aguas (llamada también Fuente de la Juventud). Muchos turistas deciden pasar una noche en esta isla para apreciar el cielo estrellado.

En la Isla de la Luna se encuentra el Inakullu, Templo de la Luna o también conocido como Templo de las Vírgenes, el que todavía conserva parte de las fachadas que rodean la explanada donde se organizaban las ceremonias. Un aspecto que destacar es el servicio de guía de los mismos comunarios, entre ellos niños, que hablan tres idiomas: aimara, castellano e inglés.

Una experiencia enriquecedora aguarda a aquellos dispuestos a ascender a el Calvario, ubicado junto a Copacabana. Este paseo de 30 a 45 minutos cobra un significado especial durante la Semana Santa, cuando los peregrinos recorren los marcados pasos del Vía Crucis de Jesucristo. La cima regala una vista panorámica de Copacabana y su bahía, un regalo para los sentidos y el espíritu.

Cochabamba, Bolivia

CUMPLEAÑOS No. 50 DE SERGIO BAYÁ SORUCO

La celebración de los 50 años de Sergio Bayá fue un evento memorable que tuvo lugar en el Country Club Cochabamba, el fin de semana. Fue una noche llena de emociones y alegría, en la que Sergio tuvo la oportunidad de reunirse con un grupo selecto de grandes amigos que resume sus cincuenta años de vida.

La música en vivo estuvo a cargo de Daniel Khatib, quien creó una atmósfera vibrante y divertida para los asistentes. La cena fue preparada por Marcelo Guardia, responsable del catering del Country Club, quien se encargó de cuidar cada detalle para que los invitados disfruten de una experiencia culinaria maravillosa, a la altura de la ocasión especial.

Durante la noche, los asistentes compartieron risas, anécdotas y una alegría desbordante.

En resumen, la celebración de los 50 años de Sergio Bayá estuvo llena de música, risas, anécdotas y alegría, en la que los invitados disfrutaron de la compañía del cumpleañero en un ambiente festivo y emocionante junto a su familia.

¡FELIZ VUELTA #50 AL SOL, SERGIO!

Sergio junto a su hijo Adrián Bayá y sobrino.

CTO. 623270

Los invitados **1** Mauricio Bayá, Ramiro Bayá, Juanita Montero, Claudia Montero, Adrián Bayá, Sergio Bayá, Carmen Soruco, Ramiro Bayá y José Bayá. **2** Luis Romero, Mauricio Arze, Alfonso Megías, Juan Carlos Miranda, Sergio Bayá y Jhonny Saavedra. **3** Alfonso, Javier, Sergio, Alejandro y Gerardo. **4** Sergio junto a su equipo de trabajo y amigos. **5** Roberto Soruco, Cayo Salinas, Dennis Asbún, Ramiro Bayá, Carlos Quiroga y Tito Orellana. **6** Omar Montaño, Jorge Pavisic y Fernando Toledo.

Cochabamba, Bolivia
Foto: Cortesía

CUMPLEAÑOS 23 RENATA PAVISIC CANELAS

Un grupo íntimo de amigos y familia se reunió en La Casa del Algarrobo para celebrar el cumpleaños 23 de Renata Pavisic Canelas.

Fue un lindo día de parrillada en el campo, lleno de cariño y vibras positivas para la cumpleañera.

Los invitados **1** Bernardo y Renata Pavisic. **2** Renata Pavisic C. y Kenji Noda. **3** Renata y Roberto Pavisic. **4** Renata Pavisic Canelas. **5** Laura Echenique, Renata, Enrique Canelas y Fiorella Canelas Echenique. **6** Luz Marina Canelas, Renata y Luciano Pavisic Canelas.

Multimedia

Mira la galería de fotos en nuestra web: www.lostiempos.com.bo

Cochabamba, Bolivia
Foto: Cortesía

DE VIAJE
Uno de los miembros del equipo avanza en la ruta.

BMW MOTORRAD BOLIVIA emprende un épico viaje a Salta

En una emocionante travesía que tuvo lugar entre el 3 y 7 de agosto, los apasionados motoqueros de BMW Motorrad de las ciudades de Cochabamba, Santa Cruz y La Paz se aventuraron en un inolvidable viaje a la impresionante provincia de Salta, en Argentina. Los entusiastas motoqueros recorrieron rutas pintorescas y paisajes cautivadores, creando recuerdos inolvidables.

Durante cinco días llenos de adrenalina y camaradería, los participantes experimentaron la belleza natural de Salta mientras rugían sus motores en las carreteras de la región. A lo largo del recorrido, tuvieron la oportunidad de disfrutar de parajes espectaculares, desde majestuosas montañas hasta valles verdes y cautivadoras quebradas.

El itinerario planificado incluyó deliciosos almuerzos y cenas como en la típica Peña folklórica. Así también exploraron la mítica Ruta a Cafayate, una de las más icónicas de Argentina y un tour en la bodega el Esteco.

El espíritu de camaradería y la pasión compartida por el motociclismo se hicieron evidentes en cada momento del viaje. Los motoqueros intercambiaron historias y risas, fortaleciendo los lazos entre los miembros del grupo y forjando amistades duraderas.

Este viaje épico a Salta con los motoqueros de BMW no sólo resaltó la destreza y la pasión por las motocicletas, sino que también celebró la belleza diversa de la región norteña de Argentina. La experiencia dejó una marca indeleble en los participantes, quienes regresaron a sus hogares con la satisfacción de haber conquistado nuevos horizontes sobre dos ruedas.

Los invitados 1 La salida del equipo desde Master Motors Cochabamba. **2 - 3** El recorrido de los miembros del equipo en la ruta. **4** Los motoqueros parten desde Andar Motors Santa Cruz. **5** El tour en la bodega El Esteco. **6** El grupo BMW Motorrad Bolivia. **7** En Cafayate.

Multimedia

Mira la galería de fotos en nuestra web:
www.lostiempos.com.bo

CTO. 623268

Cochabamba, Bolivia
Foto: Hernán Andia

SONRIENTES. Paola Canedo, Michelle Rivero y Alfonsina Molinero.

TEXTILÓN abre nueva sucursal en Cochabamba

Con un concepto moderno y una ubicación privilegiada, Textilón abrió anoche su nueva sucursal en Cochabamba.
La empresa boliviana decidió apostar por el desarrollo económico del país y optó por expandirse en la ciudad.
"Nos complace anunciar la apertura de esta tienda, que una vez más tendrá como primicia lograr que nuestros clientes tengan la mejor experiencia desde que ingresen al lugar, con un asesoramiento completo del producto y con la calidad y diseños que enamoran", afirmó Richard Cuéllar, gerente de marketing de la empresa.
Asimismo comentó que es la tienda número 17 en todo el país.
Los productos de calidad que caracterizan a la marca nacional ya se pueden adquirir en la nueva tienda ubicada en el Prado.

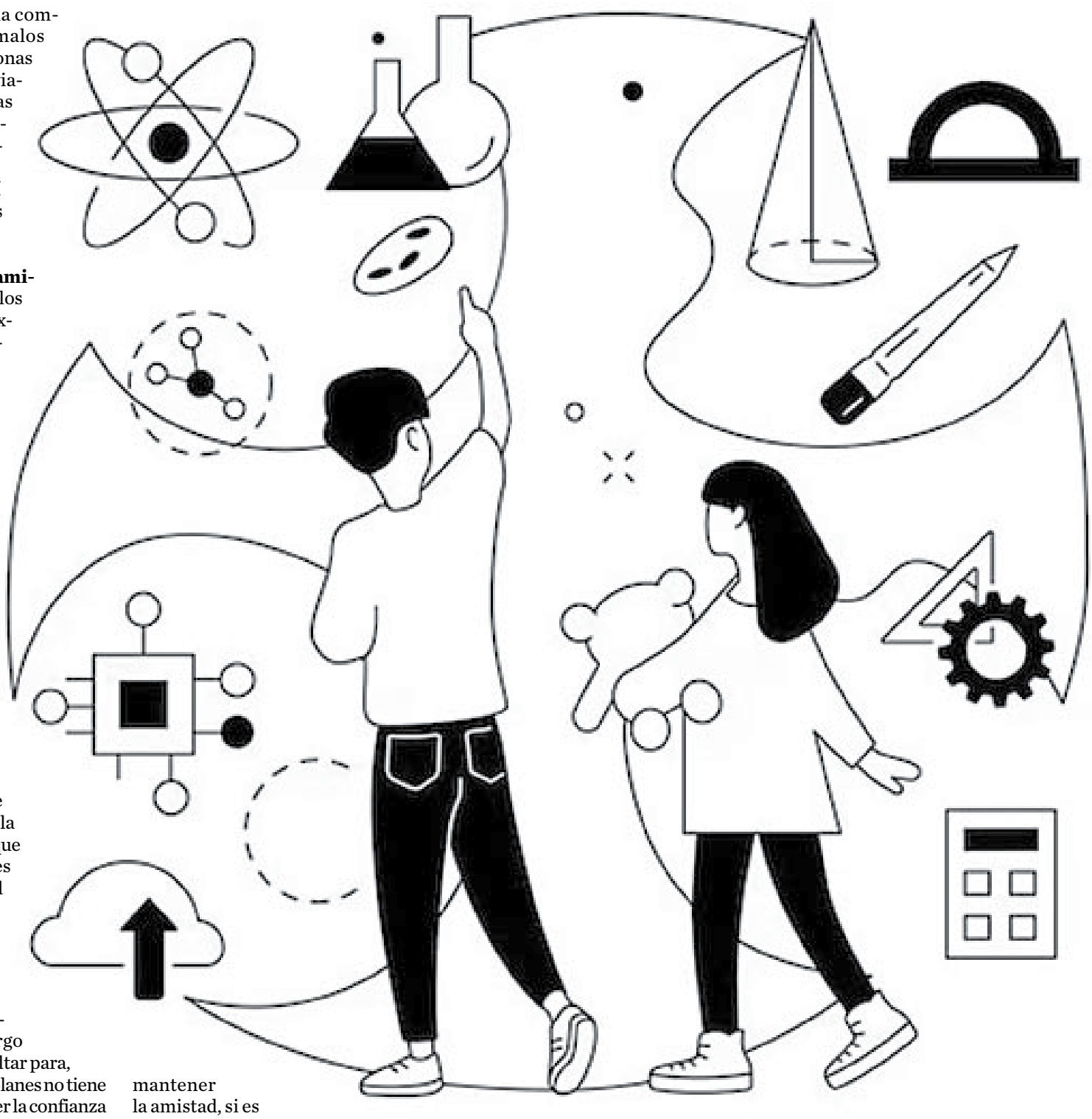
Los invitados **1** RIchard Cuéllar, Kelly Auza, Gabriela Calvi y Valeria Ávila en el ingreso de la nueva tienda. **2** Richard Cuéllar junto a Valeria Román. **3** Adriana Ortega, Gabriela Canelas, Michelle Rivera y Yadina Ramallo. **4** Jacob Bustillo y Michelle Rivero. **5** Yadina Ramallo junto a Adriana Ortega. **6** Lila Alarcón, Lilian Ruiz y Laura Sotomayor. **7** Renata Pavisic, Kegi Noda, Laura Echenique, Enrique Canelas y Luciano Pavisic. **8** Lucía Mariscal.

Multimedia

Mira la galería de fotos en nuestra web: www.lostiempos.com.bo

CTO. 622627

CUIDA TUS RELACIONES DE AMISTAD



Un amigo es una buena compañía en los buenos y malos momentos. Son las personas con las que compartes viajes, cenas, risas, lágrimas y un sinfín de emociones. Cultivar una amistad requiere del esfuerzo de dos personas, aquí te compartimos algunos consejos:

Dedica tiempo a tus amigos: pasar tiempo con ellos y compartir diferentes experiencias es fundamental para que la amistad crezca y se mantenga en el tiempo. Cuando somos pequeños esto es muy sencillo, ya que tenemos menos responsabilidades, disponemos de mucho tiempo libre y coincidimos en lugares como el colegio. Pero esto cambia a medida que pasan los años, por lo que requiere de un pequeño esfuerzo por ambas partes para cuadrar horarios y mantener el contacto. Incluso cuando se vive lejos se puede encontrar la forma. De no ser así, aunque el recuerdo sea bonito, es probable que la amistad se enfríe.

Sé honesto con ellos: como en todas las relaciones, la sinceridad es clave para que una amistad se mantenga a lo largo del tiempo. Mentir u ocultar para, por ejemplo, hacer otros planes no tiene sentido. Es necesario tener la confianza suficiente como para decir la verdad en cualquier ocasión que se produzca.

Aprende a superar las discusiones y a perdonar: todos los amigos tienen alguna que otra discusión, eso es así. La mayoría de ellas son cosas sin importancia, por lo que conviene relativizar y perdonar cuando sea necesario, pues todos nos equivocamos. Por supuesto, esto no quiere decir que aguantemos todo, no. Hay que identificar la importancia del problema y si compensa o no mantener la amistad, si es así lo mejor es hablarlo y llegar a una solución y si no, dejar la relación con esta persona.

Ofrece tu apoyo cuando sea necesario: para que la amistad crezca es necesario que estés ahí tanto en lo bueno como en lo malo. A todos nos encanta quedar para tomar algo y pasarlo bien, pero cuando realmente se demuestra la amistad y lo que apreciamos a la otra persona es estando ahí para ofrecer nuestro apoyo, sea de la manera que sea, desde tener una charla hasta hacer algo específico por esa persona. Y déjate ayudar cuando lo necesites: la amistad tiene que ser mutua y tan importante es dar como saber recibir. De esta forma identificarás si la amistad es realmente correspondida. Para ello es importante que te abras y te olvides de hacerte la dura, ¡todos tenemos bajones! Cuando lo necesites, acude a tus amigas o amigos y ya verás cómo los problemas parecen menos graves.

No te olvides de los detalles: gestos sencillos como recordar la fecha de su cumpleaños, preguntarle qué tal todo si llevan algunos días sin verse o decirle de vez en cuando lo mucho que la aprecias marcan la diferencia. A todos nos gusta que nos demuestren que somos importantes para ellos, así que en vez de esperar a que lo hagan, ¡hazlo tú!.

Con datos de enfemenino.com

Los Tiempos
80 AÑOS 1943 - 2023
EN OTRA DIMENSIÓN

SUSCRÍBETE

y recibe **tu periódico** en **PDF** todos los días por correo electrónico

70348133